

UN DATO ALARMARTE:

El suicidio es la segunda causa de muerte entre los adolescentes de Colorado.

OTRO DATO ALARMARTE:

El suicidio se puede prevenir.

Quizá usted conozca a un joven que este pensando en suicidarse.

Los adolescentes con conductas destructivas quieren hablar.

No esperes a que sea demasiado tarde.

La única manera de saber si nuestros adolescentes están en problemas es hablando con ellos.

Comience a dialogar ahora.

En caso de una crisis de suicidio o para información sobre prevención del suicidio, llame a la línea directa:

1-800-273-8255

Si es una emergencia, llame al 911

Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado

Oficina de Prevención del Suicidio

1.800.273.8255

<http://www.cdph.state.co.us/pp/suicide/index.html>



Colorado Department of Public Health and Environment



Colorado Department of Public Health and Environment
Office of Suicide Prevention

La prevención del Suicidio

JUVENIL



es su RESPONSABILIDAD

¿De qué color es la depresión?

Los adolescentes no tienen luces rojas parpadeantes para indicar que están deprimidos o pensando en el suicidio.

Pero hay señales de alarma que indican que alguien está en problemas.

SEÑALES DE ALARMA

- Regalar sus posesiones favoritas
- Cambios notables en la conducta de la persona
- Intentos de suicidio anteriores
- Afirmar que "Quiero morirme"
- Depresión:
Llorar, tener insomnio o dormir demasiado, incapacidad de pensar, falta de apetito
- Despedidas inapropiadas
- Comprar armas o pastillas
- Alcoholismo o drogadicción
- Repentina alegría después de una larga depresión
- Obsesión con la muerte o el suicidio
- Problemas en el rendimiento escolar
- Descuido de la apariencia física
- Acciones inapropiadas
- Referencias indirectas al suicidio:
"Yo ya me voy"
"Ya no tendrán que preocuparse por mí"
"Me voy a dormir y nunca me voy a despertar"

Comience a dialogar ahora

Es difícil hablar con los adolescentes sobre el suicidio...

- *Reconozca:* "Muchas que muchas persona piensan en suicidarse".
- *Confirme:* "Si estás pensando en suicidarte, sabes que puedes hablar conmigo porque yo te quiero".
- *Pregunte:* "¿Estás pensando en el suicidio?"

Comience a dialogar ahora

El no hablar puede ser mortal

- Cada dos horas un adolescente se suicida en los Estados Unidos.
- En los Estados Unidos mueren mas adolescentes por suicidio que por cáncer, enfermedades cardíacas, sida, defectos de nacimiento, derrames, neumonía, gripe y enfermedades crónicas del pulmón.

Si usted conoce a un adolescente (o cualquier otra persona) que está pensando en suicidarse y usted no sabe qué hacer, llame gratuitamente a la línea directa nacional de crisis suicidas:

1-800-273-8255

Busque ayuda

El suicidio en adolescentes se puede prevenir.

Usted puede prevenirlo pidiendo ayuda.

Comience a dialogar ahora.

En una crisis, mucha gente no sabe qué hacer y tienen miedo de empeorar las cosas al hacer o decir algo equivocado.

Afortunadamente, hay recursos de todo nivel, incluyendo números de teléfonos, organizaciones locales, agencias del gobierno estatal o municipal, y hospitales.

No esperes a que sea demasiado tarde.

Desafortunadamente es la única forma de comprobarlo. **Hable.**

**LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO:
Es su responsabilidad**

Proyecto "Red de Seguridad"

Las agencias del Proyecto "Red de Seguridad" (Project Safety Net) servicios de derivación profesional, capacitación en consejería de crisis y otros servicios relacionados. El programa provee capacitación para trabajadores de servicios sociales y del poder judicial, dirigentes universitarios y profesionales que trabajan con adolescentes problemáticos, enseñándoles a reconocer las señales del suicidio. Los condados El Paso, Larimer, Pueblo, Weld y Mesa participan de este proyecto.

Los fondos provienen del Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado: La Oficina de Prevención del Suicidio beca número SM057849-01 de SAMHSA.